

Einkaufsliste

Menge*	Lebensmittel
20	Ei
1 Päckchen (125g)	Mozzarella
1	Avocado
1200g	Kartoffel
400g	Kabeljau
1	Bio Butter
600g	Karotte
200g	Pilze
2 Päckchen a 500g	Brauner Reis
800g	Hühnerbrust
1000g	Brokkoli (Tiefkühl)
1 Päckchen	Mandelsplitter
2 Dosen a 400ml	Kokosmilch
1 Päckchen	Chia Samen
1 Packung	Wheyprotein
2	Banane
1 Packung	Walnuss
500g	Salat
1 Päckchen a 500g	Quinoa
300g	Garnelen (tiefkühl)
1 Flasche	Olivenöl
1 Liter	Bio Milch
1 Päckchen a 500g	Zarte Haferflocken
1 kleines Glas	Cashewmuß
1 Packung	Beerenobst (tiefkühl)
1 Glas	Honig
1 Packung	geschälte Hanfsamen
1	Große Zucchini
6	Äpfel
500g	Süßkartoffel

Menge*	Lebensmittel
250g	Lachs
1 Packung	Spargel (Tiefkühl)
250g	Magerquark
1 Päckchen a 500g	getrocknete Kichererbsen
400g	Rindergulasch
4 Stk.	Paprika
180g	Makrele (geräuchert)
1 Päckchen a 125g	Bio Feta Käse
1	Salatgurke
1 Glas	Oliven
150g	Speck
1 Päckchen a 500g	Milchreis
1	Mango
1 Päckchen a 500g	Buchweizen
1 Packung	Datteln
1 Packung	Haselnuss
1 Packung	Kakaonils
1 kleinen Sack	Zwiebel
1 Fläschchen	Zitronensaft
Komplettsset	Gewürze (falls nicht vorhanden)

*Bei manchen Lebensmitteln muss eine größere Menge gekauft werden. Dazu zählt zum bsp. Reis, TK Beeren oder Butter. Das ist aber kein Problem da diese Lebensmittel lange haltbar sind und somit nach und nach aufgebraucht werden. Lass dich nicht einschüchtern falls der erste Einkauf etwas teurer ausfällt.